BADAN PELAKSANA PENYELENGGARAAN PENDIDIKAN MA'ARIF NU PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)
MADRASAH TSANAWIYAH NU NURUL HUDA KUDUS TAHUN PELAJARAN 2022/2023
TERAKREDITASI; A **Mapel : Penjaskes** **Hari/tgl.: Sabtu, 18 Maret 2023**
NSM.: 121.2.33.19.0002 **NPSN : 20364175** **Kelas : IX (Sembilan)** **Waktu : 10.50 – 11.50 WIB**
Alamat; Jetak Kedungdowo Telp. 0291435532 Kaliwungu Kudus Pos 59332

I. Pilihlah huruf a, b, c atau d, sebagai jawaban yang paling tepat dan benar dari tiap nomor berikut ini dengan menyilang (X) pada kolom lembar jawaban yang tersedia !

1. Dalam pertandingan sepak bola modern saat ini pemain di ganti maksimal……
   A. 4 kali.
   B. 3 kali
   C. 2 kali
   D. 1 kali
2. Berbagai strategi permainan sepak bola harus di terapkan terutama dalam....
   A. Situasi permainan
   B. Pola penyerangan
   C. Menerapkan pola permainan
   D. menerapkan tehnik permainan cantik
3. Tehnik menggiring bola hamper sama ...
   A. Menendang bola
   B. Tendangan bola
   C. Menyundul
   D. stroght
4. cara memegang lembing di tempatkan pada....
   A. atas kepala
   B. menempel bahu
   C. Di bawah samping pinggang
   D. atas pundak
5. Berikut ini yang termasuk kesalahan perorangan dalam bola basket....
   A. Memukul bola dengan telapak tangan
   B. Mendribel dengan satu tangan
   C. Sengaja menyentuh bola dengan kaki
   D. Menghubungi wasit dengan kasar
6. Tujuan untuk melakukan senam ritmik adalah...
   A. Menjaga kesehatan
   B. Rehabilitasi
   C. Membentuk tubuh
   D. meningkatkan kesegaran jasmani
7. Lamanya waktu seorang pemain memegang bola adalah....
   A. 3 detik
   B. 4 detik
   C. 5 detik
   D. 10 detik
8. Team bola voli MTs Nurul Huda mempunyai prestasi tahun 2023…….
   A. Juara 3 Popda
   B. juara 1
   C. Juara 2
   D. harapan
9. Man to man defence dalam bola basket adalah……
   A. Menjagaseorang lawan seorang

B. Bertumpu pada dua kaki
C. Mendrible bola
D. Badan jatuh kesamping

10. Gaya lompat tinggi yang saat melewati mistar kaki dibuka lebar (kangkang) hingga sebelum pendaratan adalah gaya....
A. Gaya flop
B. Gaya straddle
C. Gaya gunting
D. Gaya scot
11. Unsure utama yang harus di kembangkan dalam permainan sofbal adalah....
A. Kemahiran penguasaan tehnik
B. Mengunakan tahtik yang jitu
C. menerapkan pola
D. Sikap kangkang
12. Siasat yang dipergunakan dalam regu yang dapat giliran memukul di namakan....
A. tahtik penyerangan
B. Tahtik pertahanan
C. Pola penyerangan
D. tahtik dan pola penyerangan
13. Pembelaan dasar meliputi....
A. hindaran dan elakan
B. tolakan dan tangkisan
C. Tangkisan,hindaran
D. elakan dan tindakan
14. Berikutini yang bukan cara melangkah dalam pencak silat adalah....
A. Tolakan
B. Geseran
C. Lompatan
D. ingsutan
15. Kompas adalah perlengkapan kemah yang berfungsi untuk ....
A. Masak
B. Penunjuk arah
C. mengukur suhu
D. mengikat tenda
16. tubuh yang sehat adalah....
A. yang bugar dan kuat
B. yang berotot
C. berbobot
D. berjalan
17. gerakan yang terus menerus mengikuti irama musik hingga selesai gerakan di sebut....
A. kontinuitas
B. rutinitas
C. Fleksibilitas
D. ritme
18. gerakan penenangan pada senam kesegaran jasmani dengan menundukkan kepala bertujuan....
A. kekuatan
B. kecepatan
C. keseimbangan

D. kelenturan

19. cara melakukan gerakan mengayun depan belakang antara lain adalah berdiri kedua tangan harus ke....
A. depan
B. atas
C. bawah
D. samping

20. gerakan kaki yang benar dalam renang gaya bebas adalah....
A. menyilang di permukaan air
B. menendang serta mengipas dalam air
C. turun naik kepermukaan
D. air memutar dalam air

21. Garakan kaki yang benar pada renang gaya punggung adalah....
A. Ke atas dan ke bawah sacara bergantian
B. Seperti gerakan kaki katak
C. Membuka dan menutup
D. Ditekuk dan diluruskan secara bergantian

22. Tujuan melakukan sit-up adalah ....
A. Memperkuat otot
B. Memperkuat otot kaki
C. Memperkuat otot perut
D. memperkuat otot dada

23. penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang di ikuti dengan....
A. permainan dan petualangan
B. Berburu binatang
C. Perkemahan
D. Pencarian jejak

24. alat yang di gunakan untuk senam ketangkasan adalah
A. kuda kuda
B. Gada
C. Palang tunggal
D. Palang sejajar

25. Ukuran berat lembing untuk putra adalah ...
A. 500 gram
B. 600 gram
C. 700 gram
D. 800 gram

26. korban bencana alam yang mendapatkan bantuan sebaiknya....
A. tidak membayar
B. membayar ringan
C. Di angsur
D. Di amankan

27. Jumlah pemain dalam permainan olahraga baseball adalah....
A. 5 pemain
B. 6 pemain
C. 7 pemain
D. 9 pemain

28. gerakan senam lantai yang di sebut dengan back roll adalah…
A. books
B. kuda pelana
C. peti lompat
D. palang tunggal

29. Awalan saat melempar lembing adalah adalah...
A. Santai larinya

B. Makin cepat
C. Sedang
D. lambat

30. Tujuan utama penjelajahan adalah....
A. mengisi waktu luang
B. bersenang-senang
C. mengenal alam sekitar
D. mengenal penduduk sekitar

31. Sikap awal melakukan rangkain gerakan senam lantai adalah....
A. tidur telantang
B. sikap jongkok
C. sikap setengah lantai
D. berdiri tegak

32. Variasi awalan guling ke depan antara lain dapat di lakukan pada posisi....
A. Jongkok
B. Menyudut
C. Duduk
D. Pesawat Terbang

33. latihan hand stand sangat baik untuk melatih kekuatan otot.....
A. Kaki
B. Lengan
C. Perut
D. Leher

34. Tujuan di lakukan tes lari cepat/sprint yaitu untuk mengukur...
A. Kecepatan
B. Kekuatan daya tahan
C. daya ledak
D. daya tahan

35. Mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes.....
A. Angkat tubuh
B. Sit Up
C. Vertical Jump
D. lari 3000 m

II. <u>Jawablah Pertanyaan Berikut ini dengan benar dan tepat !</u>

1. Jelaskan tehnik bola voly
2. Apa makna kebugaran jasmani
3. Apa yang kamu ketahui dengan beladiri pencak silat
4. Jelaskan cara memegang tolak peluru yang benar
5. Gambarkan lapangan bola basket lengkap ukuranya